

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека

Н.А. Семашко



Забудем про табак

Никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов, в результате чего возрастает общая активность. Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит. Этим достоинства никотина исчерпываются. Недостатков значительно больше. Табачный дым представляет сочетание вредных газов и смол, содержащих до 4-х тысяч различных химических соединений. Что бы ни утверждала реклама, безопасных, «легких» сигарет не существует.

Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, - значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.). Основные болезни курения: сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, снижение половой и репродуктивной функции, обострение язвенной болезни, пассивное курение.

Способы отказа от курения:

- ✓ Покупайте сигареты только по одной пачке.
- ✓ Взяв сигарету, пачку сразу прячьте.
- ✓ Пользуйтесь сигаретами только с фильтром.
- ✓ Постоянно меняйте сорт сигарет.
- ✓ Держите сигареты дальше от рабочего места.
- ✓ Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами.
- ✓ Не просите закурить сами.
- ✓ Не носите с собой спички, зажигалку.
- ✓ Покуриив, прячьте пепельницу.
- ✓ После каждой затяжки кладите сигарету на край пепельницы.
- ✓ После первой затяжки погасите сигарету.
- ✓ Затягивайтесь через раз.

- ✓ Постепенно переходите на курение без затяжек.
- ✓ Первую сигарету курите после завтрака.
- ✓ Постепенно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 и более минут.
- ✓ Не курите больше одной сигареты в час.
- ✓ Подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить.



Профилактика гипертонии

Чтобы предохранить себя от гипертонии, надо всегo-навсего соблюдать несколько несложных правил:

- периодически измерять кровяное давление;
- людям с давлением, повышенным в пределах нормы, проходить осмотр в поликлинике раз в квартал;
- давать себе время для отдыха, по возможности в тишине;
- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе, какао;
- полноценно спать;
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей;
- ограничить по возможности потребление соли;
- бросить курить;
- ограничить потребление алкогольных напитков;
- не пренебрегать физической активностью.

Головная боль при гипертонической болезни

При повышенном артериальном давлении голова чаще болит в области затылка, сопровождается головокружением и шумом в ушах. Боль, как правило, сильная, пульсирующая, двухсторонняя. Человек обычно просыпается в конце ночи или на рассвете от головной боли, которая, как правило, проходит после завтрака. Эта боль может возникнуть и при физической нагрузке, когда

давление поднимается резко и неожиданно. Приступ головной боли при гипертонии может быть вызван долгим пребыванием в душном, жарком помещении, в метро или стоянием в длинной очереди. Климакс также провоцирует гипертоническую болезнь. Важнейшим условием для устранения подобных головных болей является строгое соблюдение особенного режима: переход на растительно-молочную пищу, уменьшение в рационе соли; сон не менее 8 часов в сутки, дневной отдых перед обедом, достаточное пребывание на свежем воздухе и т. д.



О пользе витаминов

Витамины – это органические вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Авитаминоз - отсутствие витаминов в организме человека, возможен только при полном прекращении поступления витаминов.

КАК ПРИНИМАТЬ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

- Поливитаминные препараты нельзя употреблять натощак.
- Витамины не рекомендуется принимать одновременно с антибиотиками.
- Витамины В1, (тиамин) и В12 (цианкобаламин) следует принимать отдельно, со значительным временным промежутком, иначе никакой пользы от них не будет.
- Витамин А с большой осторожностью следует принимать женщинам во время менопаузы и в первом триместре беременности.
- Витамин С плохо сочетается с медью и витаминами группы В, а препараты железа не рекомендуется принимать вместе с витамином Е (токоферолом).
- Повышенные дозы витамина Е могут вызвать головную боль, усталость, проблемы с желудком, а у сердечников этот витамин может спровоцировать ухудшение состояния.

И еще несколько полезных рекомендаций: при покупке поливитаминов не руководствуйтесь правилом «чем дороже, тем лучше»; не следует доверять призывам типа «витамины для ногтей и волос», «витаминовые комплексы для глаз и ушей» и так далее

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

• Ешьте продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, каши.

• Ешьте рыбу не реже 2-х раз в неделю.

• Уменьшите употребление легкоусвояемых углеводов: конфет, булок, сладостей.



• Ограничьте употребление животных жиров: жирного мяса, сала, сыров. Пища с высоким содержанием животных жиров может быть фактором риска развития злокачественных новообразований прямой кишки, предстательной железы и молочных желез, ожирения и атеросклероза, ишемической болезни сердца.

• Уменьшите потребление поваренной соли. В целом, потребность организма в поваренной соли существенно снижается с возрастом. Большое поступление соли в организм способствует повышению артериального давления.

• Употребляйте меньше жареного.

• Пейте больше воды, если Ваш врач не рекомендует обратного.

• Ограничьте употребление колбас, консервов.

• Стремитесь, чтобы последний прием пищи происходил не позднее, чем за 2ч до ночного сна.

Психологическое здоровье

Одной из главных причин многих заболеваний является разлад с самим собой и с внешним миром. Никакие лекарства, ни один врач, ничто и никто не вылечит вас, если вы не поможете себе сами.



Похвалите себя, а еще лучше сделайте себе самому какой-нибудь маленький подарок. Пойдите на спектакль, на который давно хочется пойти, купите книгу, о которой давно мечтаете. Или просто позвольте себе лишние полчаса полежать на диване перед телевизором - ведь вы этого заслужили! Если будете любить себя (заслуженно и разумно), это избавит вас от многих бед и болезней.

Движение - жизнь

* На протяжении тысяч лет существования на Земле биологического вида «человек мыслящий» единственным источником его жизнеобеспечения был мышечный аппарат. За последние 100 лет доля физического труда в обеспечении жизнедеятельности человека снизилась в 200 раз. Это привело к тому, что у современного цивилизованного человека на физическую работу расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза меньше, чем это заложено в генотипе человека и необходимо для нормальной жизнедеятельности.

* На физиологически обоснованные нагрузки за счет оздоровительной физкультуры и спорта здоровый человек должен расходовать 350-500 ккал энергии ежедневно или 2000-3000 ккал – еженедельно. Разные по интенсивности нагрузки дают разные энерготраты. На начальном этапе занятий оздоровительным спортом основной формой нагрузок выбирается дозированная ходьба. Один час ходьбы в медленном темпе 3-4 км/час дает энерготрату в среднем около 300 ккал/час. Значит, чтобы «выработать» недельную норму энерготрат, нужно ежедневно ходить 70-80 минут.

* Расходование энергии при различных видах физических занятий:

	Ккал/час
Теннис в умеренном темпе	425
Плавание 40 м/мин	530
Спортивные игры	600
Велосипедная прогулка (40 км/час)	850
Катание на роликах в умеренном темпе	350

* Если вы решили начать занятия спортом с «понедельника» и не хотите очутиться на больничной койке, то следует соблюдать принципы:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- пролонгирования занятий по времени;
- постепенного увеличения мощности упражнений;
- адекватности упражнений возрасту, самочувствию, состоянию здоровья.

© ГУЗ «Центр медицинской профилактики департамента здравоохранения Краснодарского края»
Телефон доверия: 226-48-31

В здоровом теле – здоровый дух



В ГУЗ ЦМП вы сможете:

- получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;

- пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йоддефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;

- пройти компьютерное обследование для определения физического и психологического состояния организма;

- пройти тестирование для определения уровня физического состояния организма;

- пройти обследование и лечение у врачей-специалистов (терапевт, кардиолог, эндокринолог, уролог, гинеколог, хирург, УЗИ и функциональной диагностики, физиотерапевт, по лечебной физкультуре);

- пройти лабораторное обследование.

Контактный телефон: 226-27-67